

# HEALTH & WELLNESS

• สุทิษา สุการ์ตน์ |



## ทรีตเมนต์ผิวหน้า จำเป็นแค่ไหน?

ใกล้เทศกาลแห่งความสุขกันแล้ว ช่วงนี้คนทำงานอาจจะเร่งเคลียร์งานหน้าดำคล้ำ ไม่เรียบเนียน ผิวหน้าไม่สดใส อยากหน้าสวยใสเรียบเนียนต้องทำอะไร ถ้าอยากสวยใสแบบทันใจคงต้องไปพึ่งเทคโนโลยีเลเซอร์เข้ามาช่วย แต่บางคนอยากสวยใสแบบธรรมชาติไม่ต้องเจ็บตัวก็ลองทำมาส์กหน้า ทรีตเมนต์ ก็อาจช่วยแก้ปัญหาของผิวหน้าได้ สาวๆ หลายคนคุ้นเคยกับคำว่าทรีตเมนต์ แต่อาจไม่รู้ว่าความหมายที่แท้จริงคืออะไร การทำทรีตเมนต์จำเป็นแค่ไหน อายุเท่าไรควรเริ่มทำ และมีวิธีเลือกทำทรีตเมนต์อย่างไร

**“ณัฐนันท์ วีรสถาปนากุล”** ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวพรรณศูนย์ดูแลสุขภาพผิว แอสเทอร์ สปริงส์ สาขาไลฟ์เซ็นเตอร์ คิวแฮลท์ลูมฟินี แนะนำว่า ก่อนอื่นต้องเข้าใจความหมายของการทำทรีตเมนต์ว่าทำเพื่ออะไร ทรีตเมนต์ผิวหน้า คือกระบวนการเพื่อปรับนิวัติผิวหน้า อาจมีหลายขั้นตอนซึ่งแต่ละขั้นตอนจะเน้นเพื่อการขจัดปัญหาแต่ละสภาพผิวไม่ว่าจะเป็นการทำความสะอาดผิวหน้า การใช้เครื่องพ่นละอองน้ำอาจเป็นชนิดอุ่นหรือเย็นขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ที่ต้องการ การผลัดเซลล์หรือขจัดเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพโดยไม่ทำลายผิว การกดบีบสิวอย่างถูกต้อง หลีกเลี่ยงการนวดหน้าเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต การมาส์กหน้าเพื่อให้สารอาหารตามความต้องการของผิว การบำรุงด้วยผลิตภัณฑ์ที่ช่วยปรับสภาพผิว บำรุงคืนความแข็งแรง ลดเลือนริ้วรอย ลดการอุดตัน เพิ่มความกระจ่างใส เหล่านี้คือการทำทรีตเมนต์

ทั้งนี้อายุและความถี่ในการทำทรีตเมนต์นั้นขึ้นอยู่กับปัญหาของผิว ซึ่งผู้เชี่ยวชาญด้านผิวพรรณจะเป็นผู้วิเคราะห์ แนะนำทรีตเมนต์ ความถี่ของการเข้ารับบริการ รวมถึงวิธีการดูแลด้วยตนเองที่บ้านอย่างถูกต้อง ปัญหาผิวที่คนส่วนใหญ่ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดมักเป็นกังวลคงหนีไม่พ้นเรื่องของริ้วรอย โดยแบ่งเป็น

\*อายุระหว่าง 20 - 30 ปี ผิวยังคงมีความเรียบเนียนสดใสและกระชับ ขึ้นอยู่กับสภาพผิวและการสัมผัสกับแสงแดด อาจมีปัญหาผิวขาดความชุ่มชื้นในบางบริเวณ มีริ้วรอยเกิดขึ้นในบริเวณที่มีการแสดงออกของอารมณ์ เช่นรอบดวงตาและรอบปาก (สัญญาณแรกๆที่บอกถึงริ้วรอยก่อนวัย) อย่างไรก็ตามผิวยังมีการสร้างใหม่ทุกๆ 14-25 วัน ซึ่งทำให้ผิวยังคงดูมีสุขภาพดี สำหรับผิวที่เริ่มมีริ้วรอยปรากฏ แนะนำให้รับบริการทรีตเมนต์เพื่อป้องกันริ้วรอยก่อนวัย 3 ครั้งภายใน 2 เดือน หลังจากจบคอร์สแล้วหรือต้องการดูแลต่อเนื่อง แนะนำให้ทำทุกๆ 3 เดือน

\*อายุระหว่าง 30 - 40 ปี การผลัดเปลี่ยนเซลล์ผิวเริ่มช้าลงโดยเฉลี่ยอยู่ที่

ประมาณ 30 วันขึ้นไป ในช่วง 10 ปีนี้ ผิวจะมีความหมองคล้ำและเริ่มขาดความกระชับผิวอาจมีสภาพขาดความชุ่มชื้นและแห้งลงกว่าเมื่ออายุกว่า 20 ปี การผลิตน้ำมันลดลงทำให้ปริมาณน้ำมันที่ปกป้องผิวมีน้อยลง ริ้วรอยปรากฏชัดขึ้นโดยเฉพาะบริเวณรอบดวงตาและปาก ความยืดหยุ่นของผิวลดลงเนื่องจากคอลลาเจนและอีลาสตินมีการเสื่อมลง แนะนำให้รับบริการทริตเมนต์เพื่อแก้ปัญหาเรื่องริ้วรอย 3 ครั้งติดต่อกัน 3 สัปดาห์ และดูแลต่อเนื่องเดือนละ 1 ครั้ง ในระหว่างสัปดาห์สามารถรับบริการทริตเมนต์เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวได้สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

\*อายุระหว่าง 40-50 ปีขึ้นไป ด้วยผลจากการเผชิญกับรังสีUV และการลดลงของเอสโตรเจนเป็นสาเหตุให้โครงสร้างผิวที่อยู่ลึกลงไปมีการยุบตัว ผิวขาดความสามารถในการกักเก็บความชุ่มชื้น ผิวขาดความกระชับและยืดหยุ่น ชั้นผิวบางลงและมักขาดความชุ่มชื้นอยู่เสมอ ริ้วรอยลึกขึ้นและปรากฏอยู่ทั่วไปหน้า แนะนำให้รับบริการเพื่อต่อต้านริ้วรอย 6 ครั้งภายใน 6 สัปดาห์ติดต่อกัน และดูแลต่อเนื่องด้วยการรับบริการ 2 สัปดาห์ต่อครั้ง ในระหว่างสัปดาห์สามารถรับบริการทริตเมนต์เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวได้สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

นอกจากอายุและสภาพผิวหน้าแล้ว การตัดสินใจเลือกทำทริตเมนต์ ต้องมั่นใจว่าคุณยัดดูแลผิวนั้นให้บริการอย่างมีมาตรฐาน สถานที่ต้องสะอาด และปัจจัยสำคัญที่ไม่ควรมองข้ามคือ ผู้เชี่ยวชาญที่ให้บริการนั้นมีความรู้พอที่จะให้คำปรึกษาและแนะนำวิธีการได้ถูกต้องหรือไม่ ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในการทำทริตเมนต์มีคุณสมบัติและประสิทธิภาพที่ชัดเจนหรือไม่ ความหลากหลายของผลิตภัณฑ์ที่สามารถแก้ปัญหาแต่ละสภาพผิวได้ เพราะหากขาดสิ่งเหล่านี้ไป แน่นอนว่าความคาดหวังของคุณเกี่ยวกับการแก้ปัญหาผิวที่คุณรักย่อมเป็นไปได้... W